Kinh tạng Pali

(Pali Nikaya)

HT. THÍCH MINH CHÂU

Việt dịch

Ấn bản năm 1991

Phân loại theo chủ đề:

CHƠN TÍN TOÀN

NIKAYA PHÂN LOẠI - CHỦ ĐỀ 120

CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT

120

Chịu trách nhiệm chính tả:

TÂM MINH ANH

Ấn bản điện tử 2018

MỤC LỤC

DẪN NHẬP

1. *Lời giới thiệu*

- *Sau khi nhận thấy tính thực tế, gần gũi, dễ hiểu và trí tuệ tuyệt diệu trong những bài kinh của bộ* ĐẠI TẠNG KINH VIỆT NAM *do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch trực tiếp từ Kinh Tạng Pali, chúng tôi nhận thấy rằng những bộ kinh này là những thực tế tuyệt diệu trong cuộc sống và nếu những bài kinh này không được tiếp cận và áp dụng trong cộng đồng Phật tử thì thật là một thiệt thòi cho những người con của Phật.*
- *Ví như một người khi nếm được hương vị tuyệt vời của một chiếc bánh ngon, lòng nghĩ tới những người thân thương của mình và đem đến mời họ cùng ăn với mình, đó chính là tâm niệm của chúng tôi khi thực hiện công việc này. Chúng tôi với tấm lòng chân thành sâu sắc cầu mong cho mọi người cùng có thể tiếp cận được với Kinh Tạng Pali (kinh Nikaya) và tìm được chân đứng trong bộ kinh này.*
- *Vì vậy, nhằm giới thiệu bộ kinh Nikaya đến với cộng đồng Phật tử ở khắp nơi và nhằm giúp cho quý đạo hữu dễ dàng tiếp cận với kinh Nikaya nên trong phiên bản vi tính này chúng tôi đã mạo muội cẩn thận* ***đánh***

dấu, tô màu *những điểm căn bản và trọng tâm trong các bài kinh để quý đọc giả có thể nhanh chóng nắm hiểu được nội dung, ý nghĩa và những điểm quan trọng của bài kinh. Công việc này đã được chúng tôi thực hiện dựa trên sự thấy biết và kinh nghiệm thực hành của bản thân, quý đạo hữu cố gắng đọc đi đọc lại và suy nghiệm kỹ từng lời kinh rồi đem áp dụng thực hành để có thể tự mình thành tựu Tuệ giác như Đức Phật đã chỉ dạy.*

2. *Lợi ích của việc nghiên cứu học hỏi bộ kinh này là gì?*

- *Đi thẳng vào lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của các vị này vị kia, tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu biết đạo Phật thông qua lăng kính của người khác.*

- *Biết được với những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế như: hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh Pháp của Ngài.*

- *Trí tuệ được mở rộng, biết được đôi phần về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết*

giảng của Ngài và qua các cuộc cật vấn, chất vấn của ngoại đạo.

- *Được làm quen với các Pháp học và Pháp hành mà Đức Phật đã trình bày dưới nhiều hình thức đa dạng khác nhau. Học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào.*
- *Có được một cái nhìn trực tiếp, trực diện đối với Chánh Pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh Pháp, không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật Pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học chân chánh được thành đạt, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại.*
- *Có được đầy đủ những phương tiện để thực hiện Pháp học vàPháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau.*
- *Trong khi đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh Tri Kiến, tham sân si được vắng mặt trong lúc ấy, tâm được an trú vào trong Chánh Pháp.*

- *Ngay trong hiện tại gieo kết được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh Pháp của Đức Phật, có thể thẳng tiến đến việc tu tập sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện duyên này sẽ giúp được cho các đời sau: khi được sanh ra, tâm luôn hướng về sự tìm cầu Chánh Pháp, yêu thích tìm kiếm những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà Pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được các con đường tu tập sai lệch làm uổng phí công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau.*

- *Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bản kinh này thì Chánh Tri Kiến đi đến thành tựu đầy đủ, Giới Hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, ba kiết sử Thân Kiến, Hoài Nghi, Giới Cấm Thủ được đoạn tận, chứng được Dự Lưu Quả, là bậc Dự Lưu, chỉ còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài người, không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.*

- *Khi thân hoại mạng chung nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác, thì khi tái sanh đời sau, lúc đầu*

*không nhớ được đạo pháp, nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại và tiếp tục tu tập trong vòng tối đa bảy lần tái sanh là sẽ đi đến sự chứng đạt được tâm hoàn toàn tịch lặng thoát ly sanh tử, thoát ly đau khổ, thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não đối với **năm thủ uẩn.***

3. Lòng tri ân

- *Chúng ta, những người đến với đạo thoát ly sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn quá lớn cho chúng ta đó là việc chúng ta vẫn còn được thấy, được gặp, được học hỏi và được hành trì theo những bản kinh nguyên chất truyền thống của Đức Phật. Xin hạnh phúc tri ân sự may mắn này của mình và xin chân thành vô lượng cung kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Châu, người đã bỏ nhiều thời gian, nhiều tâm huyết để làm cho Chánh Pháp được sáng tỏ đối với những người con của Đức Phật tại Việt Nam.*
- *Xin chân thành cung kính cúi đầu tri ân Hoà Thượng - vị ân sư của Phật tử Việt Nam.*

Pháp quốc, ngày 05 tháng 07 năm 2014

Người trình bày - Chơn Tín Toàn

1 Bát Chánh là độc đạo - Kinh MAGANDIYA – 75 Trung II, 353

KINH MAGANDIYA
(Magandiya suttam)
– Bài kinh số 75 – Trung II, 353

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Kuru, tại thị trấn của dân chúng Kuru tên là Kammasadhamma, trên thảm cỏ trong nhà lửa của một Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja. Rồi Thế Tôn vào buổi sáng đắp y, cầm y bát, vào Kammasadhamma để khất thực. Đi khất thực ở Kammasadhamma xong, sau bữa ăn, trên đường khi khất thực về, Thế Tôn đi đến một khu rừng để nghỉ trưa. Sau khi đi sâu vào khu rừng ấy, Thế Tôn đến ngồi dưới một gốc cây để nghỉ trưa.

Rồi du sĩ Magandiya, trong khi đi bộ ngao du cùng khắp, đến tại ngôi nhà lửa của Bà-la-môn thuộc họ Bharadvaja. Du sĩ Magandiya thấy thảm cỏ đã soạn sẵn trong nhà lửa của vị Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja, khi thấy vậy liền nói với Bà-la-môn

thuộc dòng họ Bharadvaja:

– Tấm thảm cỏ này trong nhà lửa của Tôn giả Bharadvaja đã được sửa soạn cho ai, hình như là chỗ nằm ngủ của một Sa-môn?

– Thưa Tôn giả Magandiya, có Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Sakya (Thích-ca). Tiếng đồn tốt đẹp sau đây được truyền đi về Tôn giả Gotama: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn". Chỗ nằm này được sửa soạn cho Tôn giả Gotama ấy.

– Thật sự, này Tôn giả Bharadvaja, chúng tôi thấy một sự bất hạnh khi chúng tôi thấy chỗ ngủ của Tôn giả Gotama, một vị phá hoại sự sống (bhunahuno).

– Này Magandiya, hãy thận trọng lời Ông nói. Này Magandiya, hãy thận trọng lời Ông nói. Nhiều vương tộc trí giả, nhiều Bà-la-môn trí giả, nhiều Cư sĩ trí giả, nhiều Sa-môn trí giả có lòng tin nơi Tôn giả Gotama ấy, và đã tu tập theo Thánh đạo, theo Pháp và theo (chí) Thiện.

– Này Tôn giả Bharadvaja, nếu chúng tôi thấy

mặt Tôn giả Gotama, chúng tôi sẽ nói như sau trước mặt vị ấy: "Sa-môn Gotama là người phá hoại sự sống". Vì sao vậy? Thánh điển của chúng tôi đã truyền lại như vậy.

– Nếu Tôn giả Magandiya hoan hỷ, tôi sẽ tin lại sự tình này cho Sa-môn Gotama biết.

– Tôn giả Bharadvaja hãy yên lòng, và hãy nói lên những điều gì đã được nói.

Thế Tôn với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân nghe được câu chuyện giữa Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja và du sĩ Magandiya. Và Thế Tôn vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến nhà lửa của Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja, sau khi đến liền ngồi trên thảm cỏ đã soạn sẵn. Rồi Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja đi đến chỗ Thế Tôn, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu liền ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn nói với Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja đang ngồi một bên:

– Này Bharadvaja, có phải có cuộc nói chuyện giữa du sĩ Magandiya với Ông về vấn đề thảm cỏ này?

Khi nghe nói vậy, Bà-la-môn Bharadvaja hoảng hốt, lông tóc dựng ngược, bạch Thế Tôn:

– Chính là điều chúng con muốn thưa với Tôn giả Gotama và Tôn giả Gotama đã đoán trước chúng con.

Nhưng cuộc nói chuyện này giữa Thế Tôn và Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja nói chưa xong, du sĩ Magandiya, khi đi bộ ngao du cùng khắp, đến tại ngôi nhà lửa của Bà-la-môn thuộc dòng họ Bharadvaja, đến tại chỗ Thế Tôn, sau khi đến, nói lên những lời chào đón hỏi thăm với Thế Tôn, và sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu liền ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn nói với du sĩ Magandiya đang ngồi một bên:

– *Này Magandiya, con mắt ưa thích sắc, ái lạc sắc, hoan hỷ sắc, và Như Lai nhiếp phục, thủ hộ, hộ trì con mắt và thuyết pháp để phòng hộ con mắt. Này Magandiya, có phải vì vậy mà Ông nói: "Sa-môn Gotama là người phá hoại sự sống?"*

– Chính vì vậy, Tôn giả Gotama, mà tôi nói: "Sa-môn Gotama phá hoại sự sống". Vì sao vậy? Thánh điển của chúng tôi đã truyền lại như vậy.

– Này Magandiya, tai ưa thích tiếng... Này

Magandiya, mũi ưa thích hương... Này Magandiya, lưỡi ưa thích vị... Này Magandiya, thân ưa thích xúc... Này Magandiya, ý ưa thích pháp, ái lạc pháp, hoan hỷ pháp và Như Lai nhiếp phục, thủ hộ, hộ trì ý và thuyết pháp để phòng hộ ý. Này Magandiya, có phải vì vậy mà ông nói: "Sa-môn Gotama là người phá hoại sự sống?

– Chính vì vậy, Tôn giả Gotama, mà tôi nói: "Sa-môn Gotama là người phá hoại sự sống". Vì sao vậy? Thánh điển của chúng tôi đã truyền lại như vậy.

– Ông nghĩ thế nào, này Magandiya? Ở đây, có người trước kia đam mê các sắc pháp do mắt nhận thức, các sắc pháp này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Người ấy sau một thời gian, sau khi như chơn biết được sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các sắc pháp, sau khi đoạn tận sắc ái, sau khi trừ diệt nhiệt não đối với sắc pháp, ***người này trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh.*** *Này Magandiya, Ông có nói gì về người này?*

– Không có gì, Tôn giả Gotama.

– Ông nghĩ thế nào? Này Magandiya, ở đây, có người trước kia đam mê các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận

thức... các xúc do thân nhận thức, các xúc này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Người ấy sau một thời gian, sau khi như chơn biết được sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các xúc, sau khi đoạn tận xúc ái, sau khi trừ diệt nhiệt não đối với các xúc, người này trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh. Này Magandiya, Ông có nói gì về người này?

– Không có gì, Tôn giả Gotama.

– Này Magandiya, Ta thuở trước, khi còn là tại gia, Ta sống hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn, năm dục trưởng dưỡng, các sắc pháp do mắt nhận thức, các sắc pháp này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức, các xúc này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Này Magandiya, Ta có ba tòa lâu đài, một cho mùa mưa, một cho mùa đông, một cho mùa hạ. Này Magandiya, trong bốn tháng mùa mưa, Ta sống hưởng thụ trong lâu đài mùa mưa, được những nữ nhạc công giúp vui và không bước xuống khỏi lâu đài ấy. Rồi Ta sau một thời gian, **sau khi như chơn biết được sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục vọng**, ***sau khi***

đoạn tận dục ái, sau khi trừ diệt nhiệt não của các dục, Ta trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh. Rồi Ta thấy các chúng sanh khác, ***chưa xả ly tham ái đối với các dục***, đang bị các **dục ái** nhai nghiến, đang bị **dục nhiệt não** thiêu đốt, đang chạy theo các dục. Ta không ước vọng được như họ, ở đây, Ta không ham thích. Vì sao vậy? Vì rằng, này Magandiya, có hỷ lạc này, ly dục, ly bất thiện pháp, sau khi chứng đạt Thiên lạc, được an trú, hoan hỷ trong hỷ lạc ấy. Ta không ao ước cái gì thấp kém, ở đây, Ta không ham thích.

Ví như, này Magandiya, một gia chủ hay con một người gia chủ, giàu sang, tài vật nhiều, sở hữu nhiều, sống thọ hưởng một cách đầy đủ, một cách sung mãn, năm dục trưởng dưỡng, các sắc pháp do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Vị ấy, sau khi làm thiện thân hành, sau khi làm thiện khẩu hành, sau khi làm thiện ý hành, khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, đời này, cọng trú với chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba. Vị ấy ở đây, trong rừng Nandana, được chúng Thiên nữ vây quanh, thọ hưởng năm thiên dục trưởng dưỡng một

cách đầy đủ, một cách sung mãn. Vị ấy thấy người gia chủ hay con người gia chủ đang thọ hưởng năm dục trưởng dưỡng một cách đầy đủ, một cách sung mãn. Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Thiên tử ấy, được chúng Thiên nữ vây quanh, thọ hưởng năm thiên dục trưởng dưỡng một cách đầy đủ, một cách sung mãn, vị ấy có ước vọng được như người gia chủ ấy, hay con người gia chủ ấy; hay năm dục trưởng dưỡng thuộc loài Người, hay trở lui về với các dục thuộc loài Người?

– Không có vậy, thưa Tôn giả Gotama! Vì sao vậy? Vì thiên dục, thưa Tôn giả Gotama, là kỳ diệu hơn, là vi diệu hơn nhân dục.

– Cũng vậy, này Magandiya, Ta thuở trước, khi còn là tại gia. Ta hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn các dục trưởng dưỡng các sắc pháp do mắt nhận thức, các sắc pháp này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức, các xúc này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Rồi Ta sau một thời gian, sau khi chơn biết được sự tập khởi, sự diệt trừ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục, sau khi đoạn tận dục ái, sau khi trừ diệt nhiệt não của các dục, Ta trú với

khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh. Rồi Ta thấy các chúng sanh khác chưa xả ly tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, đang chạy theo các dục. Ta không ước vọng được như họ, ở đây, Ta không ham thích. Vì sao vậy? Vì rằng, này Magandiya, có hỷ lạc này, ly dục, ly bất thiện pháp, sau khi chứng đạt thiên lạc được an trú, hoan hỷ trong hỷ lạc ấy. Ta không ao ước cái gì thấp kém; ở đây, Ta không ham thích.

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi; với thân (đầy) những lở lói, với thân hư thối, nứt chảy, bị các loại trùng đục khoét, đang cào rách miệng các vết thương với móng tay, hơ đốt thân mình trên hố than hừng. Các bạn bè thân hữu, bà con huyết thống của người ấy mời một y sĩ khoa mổ xẻ. Vị y sĩ khoa mổ xẻ này cho người ấy thuốc. Người ấy dùng thuốc, được khỏi bệnh cùi, không bệnh, an lạc, tự do, tự tại, có thể đi chỗ nào người ấy muốn. Người ấy thấy một người bị bệnh cùi khác, với thân (đầy) những lở lói, với thân hư thối, nứt chảy, bị cái loài trùng đục khoét, ***đang cào rách miệng các vết thương với móng tay, hơ đốt thân mình trên hố than hừng****. Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có ước vọng được như người cùi kia, hố than hừng, hay sự thọ dụng dược liệu không?*

– Không, thưa Tôn giả Gotama. Vì sao vậy? Thưa Tôn giả Gotama, khi có bệnh thời cần thuốc trị bệnh, khi không bệnh, thời không cần thuốc trị bệnh.

– Cũng vậy, này Magandiya, Ta thuở trước, khi còn là tại gia, Ta hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn, các dục trưởng dưỡng, các sắc pháp do mắt nhận thức, các sắc pháp này là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, các tiếng do tai nhận thức... các hương do mũi nhận thức... các vị do lưỡi nhận thức... các xúc do thân nhận thức, các xúc ấy là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Rồi Ta sau một thời gian, **sau khi như chơn biết được sự tập khởi, sự diệt trừ, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục**, **sau khi đoạn tận dục ái, sau khi trừ diệt nhiệt não của các dục, Ta trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh.** Rồi Ta thấy các chúng sanh khác chưa xả ly tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, đang chạy theo các dục. Ta không ước vọng được như họ; ở đây, Ta không ham thích. Vì sao vậy? Vì rằng, này Magandiya, có hỷ lạc này, ly dục, ly bất thiện pháp, sau khi chứng đạt thiên lạc, được an trú, hoan hỷ trong hỷ lạc ấy. Ta không ao ước cái gì thấp kém; ở đây Ta không ham thích.

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi, với thân (đầy) những lở lói, với thân hư thối, nứt chảy, bị các loại trùng đục khoét, đang cào rách miệng các vết thương với móng tay, hơ đốt thân mình trên hố than hừng. Các bạn bè thân hữu, bà con huyết thống của người ấy mời một y sĩ khoa mổ xẻ. Vị y sĩ khoa mổ xẻ này cho người ấy thuốc. Người ấy dùng thuốc được khỏi bệnh cùi, không bệnh, an lạc, tự do, tự tại, có thể đi chỗ nào người ấy muốn. Rồi có hai lực sĩ, nắm chặt (hai) cánh tay người ấy và lôi kéo người ấy đến hố than hừng. Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có co rút thân, vật qua vật lại phía này phía kia không?

– Thưa Tôn giả Gotama, có. Vì sao vậy? Vì sự xúc phạm với lửa, là đau khổ, thưa Tôn giả Gotama, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não.

– Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Có phải chỉ hiện tại sự xúc chạm với lửa ấy là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não, hay là trước đây, sự xúc chạm với lửa ấy đã là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não?

– Thưa Tôn giả Gotama, hiện tại sự xúc chạm với lửa ấy là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não, và xưa kia, sự xúc chạm với lửa ấy đã là đau

khổ, rất là nồng cháy và rất là nhiệt não. Tuy vậy, thưa Tôn giả Gotama, kẻ bị bệnh cùi này, với thân (đầy) những lở lói, với thân hư thối nứt chảy, bị các loài trùng đục khoét, đang cào rách miệng các vết thương với móng tay, với các căn bị hư hoại do sự xúc chạm đau khổ với ngọn lửa, lại có phản tưởng là được lạc thọ.

– Cũng vậy, này Magandiya, **sự xúc chạm với các dục** trong thời quá khứ cũng là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não, và sự xúc chạm với các dục trong thời vị lai cũng là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não, và sự xúc chạm với các dục trong thời hiện lại cũng là đau khổ, rất là nồng cháy, rất là nhiệt não. Và này Magandiya, những chúng sanh này chưa đoạn trừ tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, với các căn bị hư hoại, **do sự xúc chạm đau khổ với các dục,** **lại có phản tưởng là được lạc thọ.**

Ví như, này Magandiya, một người bị bệnh cùi thân (đầy) lở lói, thân bị hư thối nứt chảy, bị các loài trùng đục khoét, đang cào rách miệng các vết thương với móng tay, hơ đốt thân mình trên hố than hừng. Này Magandiya, người bị bệnh cùi với thân (đầy) lở lói, thân bị hư thối nứt chảy, bị các loài trùng đục khoét, ***càng cào rách miệng các vết thương với các***

móng tay, càng hơ đốt thân mình trên hố than hừng chừng nào thời <u>miệng các vết thương ấy lại càng thêm bất tịnh, càng thêm hôi thối và càng thêm thối nát</u>, *và người ấy chỉ có cảm giác dễ chịu, thỏa thích do nhân duyên gãi ngứa miệng các vết thương.*

Cũng vậy, này Magandiya, các chúng sanh chưa đoạn trừ tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, chạy theo các dục. Này Magandiya, các chúng sanh, chưa đoạn trừ tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, ***càng chạy theo dục chừng nào, thời dục ái các chúng sanh ấy <u>càng tăng trưởng, càng bị dục nhiệt não thiêu đốt</u>***, *<u>và họ chỉ có cảm giác dễ chịu, thỏa thích do duyên năm dục trưởng dưỡng</u>*.

Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Ông có thấy hay nghe một vị vua hay vị đại thần của vua hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn năm dục trưởng dưỡng, dục ái chưa được đoạn tận, dục nhiệt não chưa được trừ diệt, <u>đã trú, đang trú hay sẽ trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh không</u>?

– Thưa không, Tôn giả Gotama.

– Lành thay, này Magandiya! Này Magandiya,

Ta cũng không thấy, cũng không nghe một vị vua hay vị đại thần của vua hưởng thụ một cách đầy đủ, một cách sung mãn năm dục trưởng dưỡng, dục ái chưa được đoạn tận, dục nhiệt não chưa được trừ diệt, đã trú, đang trú hay sẽ trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm an tịnh.

☞ Nhưng này Magandiya, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào đã sống, đang sống hay sẽ **sống với khát ái được đoạn trừ**, **với nội tâm an tịnh**, tất cả những vị này, <u>sau khi như chơn biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của các dục ấy</u>, với dục ái được đoạn tận, với dục nhiệt não được trừ diệt, đã trú, đang trú hay sẽ trú với khát ái được đoạn trừ, với nội tâm được an tịnh.

Rồi Thế Tôn, thời ấy nói lên cảm hứng ngữ như sau:

Không bệnh, lợi tối thắng,
Niết-bàn, lạc tối thắng,
Bát chánh là độc đạo,
An ổn và bất tử.

Khi được nghe vậy, du sĩ Magandiya bạch Thế Tôn:

– Thật hy hữu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Lời này được Tôn giả Gotama khéo nói:

Không bệnh, lợi tối thắng,

Niết-bàn, lạc tối thắng,

Con cũng vậy, thưa Tôn giả Gotama, con cũng đã được nghe lời này, do các vị Tôn sư, đại Tôn sư các du sĩ đã nói:

Không bệnh, lợi tối thắng,

Niết-bàn, lạc tối thắng,

Như vậy, thưa Tôn giả Gotama, lời nói này lời nói kia phù hợp nhau.

– Nhưng này Magandiya, điều mà Ông đã được nghe do các vị Tôn sư, đại Tôn sư các du sĩ đã nói:

Không bệnh, lợi tối thắng,

Niết-bàn, lạc tối thắng,

Thế nào là không bệnh? Thế nào là Niết-bàn?

Khi được nói vậy, du sĩ Magandiya, tự lấy tay xoa bóp chân tay của mình và nói:

– Thế nào là không bệnh, thưa Tôn giả Gotama?

Thế nào là Niết-bàn, thưa Tôn giả Gotama? Tôi nay không bệnh, an lạc, không có bệnh tật gì ở tôi.

– Này Magandiya, ví như người sanh ra đã mù, không thấy sắc đen hay sắc trắng, không thấy sắc xanh, không thấy sắc vàng, không thấy sắc đỏ, không thấy sắc đỏ tía, không thấy cái gì thăng bằng, không thăng bằng, không thấy các vì sao, không thấy mặt trăng, mặt trời. Người ấy nghe một người có mắt nói như sau: "Thật tốt đẹp thay tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh". Và người ấy tìm tấm vải trắng. Rồi có một người khác đánh lừa người ấy với một tấm y thô, dính dầu và đất và nói: "Này bạn, đây là tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh cho bạn". Người ấy lấy tấm y ấy, sau khi lấy, đắp trên mình. Sau khi đắp trên mình, người ấy hoan hỷ thốt lên lời nói tự mãn: "Thật tốt đẹp thay tấm vải trắng xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh".

Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Kẻ sanh ra đã mù kia, do biết, do thấy, lấy tấm y thô, dính dầu và đất ấy để rồi sau khi lấy người ấy đắp trên mình, sau khi đắp trên mình; người ấy hoan hỷ thốt lên lời nói tự mãn: "Thật tốt đẹp thay, tấm vải trắng xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh, hay là do lòng tin người có mắt?

– Thưa Tôn giả Gotama, do không biết, không thấy, kẻ sanh ra đã mù kia lấy tấm y thô, dính dầu và đất ấy để rồi sau khi lấy, người ấy đắp trên mình, sau khi đắp trên mình, người ấy hoan hỷ thốt lên lời nói tự mãn: "Thật tốt đẹp thay tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh" là do lòng tin người có mắt.

– Cũng vậy, này Magandiya, các du sĩ mù lòa, không có mắt, không biết không bệnh, không thấy Niết-bàn nhưng nói lên câu kệ này:

Không bệnh, lợi tối thắng,
Niết-bàn, lạc tối thắng.

☞ **Này Magandiya, câu kệ này trong thời quá khứ đã được các bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác nói lên:**

Không bệnh, lợi tối thắng,
Niết-bàn, lạc tối thắng.
Bát chánh là độc đạo,
An ổn và bất tử.

Và câu kệ ấy này được dần dần lan tràn đến dân chúng phàm phu.

Nhưng này Magandiya, thân này trở thành bệnh

khổ, trở thành cục bướu, trở thành mũi tên, trở thành bất hạnh, trở thành bệnh chướng và với thân trở thành bệnh khổ, trở thành cục bướu, trở thành mũi tên, trở thành bất hạnh, trở thành bệnh chướng này, Ông nói: "Thưa Tôn giả Gotama, cái này là không bệnh ấy, cái này là Niết-bàn ấy". Như vậy, này Magandiya, Ông không có Thánh nhãn ấy, với Thánh nhãn ấy Ông có thể biết không bệnh, có thể thấy Niết-bàn.

– Con có lòng tin Tôn giả Gotama như sau: "Tôn giả Gotama có thể thuyết pháp cho ta để ta có thể biết không bệnh, có thể thấy Niết-bàn".

– Này Magandiya, ví như người sanh ra đã mù, không thấy sắc đen hay sắc trắng, không thấy sắc xanh, không thấy sắc vàng, không thấy sắc đỏ, không thấy sắc đỏ tía, không thấy cái gì thăng bằng, không thăng bằng, không thấy các vì sao, không thấy mặt trăng, mặt trời. Các bạn bè thân hữu, bà con huyết thống của người ấy mời một y sĩ khoa mổ xẻ. Vị y sĩ khoa mổ xẻ này cho người ấy thuốc. Người ấy sau khi dùng thuốc, mắt không khởi lên, mắt không được sáng tỏ. Này Magandiya, Ông nghĩ thế nào? Có phải vị thầy thuốc ấy cảm thấy mệt mỏi, phiền não không?

– Thưa vâng, Tôn giả Gotama.

Cũng vậy, này Magandiya, nếu Ta thuyết pháp cho Ông: "Đây là không bệnh ấy, đây là Niết-bàn ấy", và Ông không biết không bệnh, không biết Niết-bàn thời như vậy làm Ta mệt mỏi, làm Ta phiền não.

– Con có lòng tin Tôn giả Gotama như sau: "Tôn giả Gotama có thể thuyết pháp cho ta để ta có thể biết không bệnh, có thể thấy Niết-bàn".

– Này Magandiya, ví như người sanh ra đã mù, không thấy sắc đen hay sắc trắng, không thấy sắc xanh, không thấy sắc vàng, không thấy sắc đỏ, không thấy sắc đỏ tía, không thấy cái gì thăng bằng, không thăng bằng, không thấy các vì sao, không thấy mặt trăng, mặt trời. Người ấy nghe một người có mắt nói như sau: "Thật tốt đẹp thay tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh", và người ấy đi tìm tấm vải trắng. Rồi có một người khác đánh lừa người ấy với một tấm y thô, dính dầu và đất và nói: "Này bạn, đây là tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh cho bạn". Người ấy lấy tấm y ấy. Sau khi lấy, người ấy đắp trên mình, sau khi đắp trên mình người ấy, các bạn bè thân hữu, bà con huyết thống của người ấy mời một y sĩ khoa mổ xẻ. <u>Vị y sĩ khoa mổ xẻ này cho người ấy thuốc bài tiết các nhơ bẩn về phía trên, bài tiết các nhơ bẩn về phía dưới, xức thuốc mắt, thoa dầu cho mắt, cho thuốc qua lỗ mũi</u>. Người ấy

sau khi dùng thuốc, mắt được khởi lên, mắt được sáng tỏ. Với mắt được khởi lên, người ấy đoạn trừ tham dục đối với tấm y thô, dính dầu và dính đất kia, và người ấy có thể xem người kia là không phải bạn, có thể xem người kia là thù địch và nghĩ đến sát hại sinh mạng (của người kia): "Thật sự trong một thời gian dài, Ta bị người này lường gạt, lừa dối, phỉnh gạt với tấm y thô, dính dầu và đất: "Này bạn, đây là tấm vải trắng, xinh đẹp, không cấu uế, thanh tịnh cho bạn".

Cũng vậy, này Magandiya, nếu Ta thuyết pháp cho Ông: "Đây là không bệnh ấy, đây là Niết-bàn ấy", Ông có thể biết không bệnh, Ông có thể thấy Niết-bàn. **Và với mắt được khởi lên cho Ông, lòng tham dục đối với năm thủ uẩn được đoạn trừ**; và Ông có thể nghĩ như sau: "Thật sự trong một thời gian dài, ta bị tâm này lường gạt, lừa dối, phỉnh gạt, chấp thủ sắc, ta đã chấp thủ, chấp thủ thọ, ta đã chấp thủ, chấp thủ tưởng, ta đã chấp thủ, chấp thủ các hành, ta đã chấp thủ, chấp thủ thức, ta đã chấp thủ. Do duyên chấp thủ ấy nơi ta, nên có hữu; do duyên hữu, có sanh; do duyên sanh, có già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên. Như vậy là sự tập khởi của toàn bộ Khổ uẩn".

– Con có lòng tin Tôn giả Gotama như sau: "Tôn

giả Gotama có thể thuyết pháp cho ta khiến ta có thể từ chỗ ngồi này đứng dậy, không còn mù nữa".

– Vậy này Magandiya, hãy thân cận các vị chân nhân. Này Magandiya, do Ông thân cận các vị chân nhân, thời này Magandiya, Ông sẽ được nghe diệu pháp. Này Magandiya, do ông được nghe diệu pháp, thời này Magandiya, Ông sẽ sống đúng với Chánh pháp và tùy pháp. Này Magandiya, do Ông sống đúng với Chánh pháp và tùy pháp, thời này Magandiya, Ông sẽ tự mình biết, tự mình thấy: "Đây là những bệnh chướng, những cục bướu, những mũi tên. Ở đây, những bệnh chướng, những cục bướu, những mũi tên **được trừ diệt, không có dư tàn**. Do chấp thủ được diệt ở ta, nên hữu diệt; do hữu diệt, sanh diệt; do sanh diệt, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được diệt trừ. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn này".

Khi được nghe nói vậy, du sĩ Magandiya bạch Thế Tôn:

– Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thưa Tôn giả Gotama, như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối

để những ai có mắt có thể thấy sắc; cũng vậy, Chánh pháp đã được các Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày giải thích. Nay con xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và quy y Tỷ-kheo Tăng. Con xin xuất gia với Tôn giả Gotama, con xin thọ đại giới.

– Này Magandiya, ai trước kia là ngoại đạo nay muốn xuất gia, muốn thọ đại giới trong pháp và luật này phải sống bốn tháng biệt trú. Sau khi sống bốn tháng biệt trú, các Tỷ-kheo nếu đồng ý sẽ cho xuất gia, cho thọ đại giới để thành vị Tỷ-kheo. Nhưng Ta nhận thấy các tánh con người sai biệt nhau.

– Thưa Tôn giả Gotama, nếu những người xưa kia là ngoại đạo, nay muốn xuất gia, muốn thọ đại giới trong pháp và luật này, phải sống bốn tháng biệt trú, sau khi sống bốn tháng biệt trú, các Tỷ-kheo nếu đồng ý sẽ cho xuất gia, cho thọ đại giới; thời con sẽ xin sống biệt trú bốn năm, sau khi sống biệt trú bốn năm, nếu các Tỷ-kheo đồng ý, hãy cho con xuất gia, hãy cho con thọ đại giới để thành Tỷ-kheo.

Và du sĩ Magandiya được xuất gia với Thế Tôn, được thọ đại giới. Thọ đại giới không bao lâu, Tôn giả Magandiya ở một mình an tịnh, không phóng dật, sống nhiệt tâm, cần mẫn. Và không bao lâu, vị này

chứng được mục đích tối cao mà con cháu các lương gia đã xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình hướng đến. Đó là mục đích của vô thượng Phạm hạnh, ngay trong hiện tại, với thượng trí tự mình chứng ngộ, chứng đạt và an trú: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm, sau đời này sẽ không có đời sống khác nữa". Tôn giả Magandiya hiểu biết như vậy.

Và Tôn giả Magandiya trở thành một vị A-la-hán nữa.

2 Kinh Ambapàli – Tương V, 219

Ambapàli – *Tương* V, 219

1) Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Vesàli, tại rừng Ambapàli.

2) Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: "Này các Tỷ-kheo". "Bạch Thế Tôn". Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

3) -- *Có con đường độc nhất này, này các Tỷ-kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua được sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là* ***bốn niệm xứ***. Thế nào là bốn?

4) -- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên ***thân***, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán ***thọ*** trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm... trú, quán ***tâm*** trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác... trú, quán ***pháp*** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

5) Có con đường độc nhất này, này các Tỷ-kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua

được sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Con đường ấy tức là bốn niệm xứ.

6) Thế Tôn thuyết như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn nói.

3 Kinh Con Đường – Tương V, 288

Con Đường – *Tương* V, 288

1) Tại Sàvatthi...

2) Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

-- Một thời, này các Tỷ-kheo, Ta trú ở Uruvelà, trên bờ sông Neranjarà, dưới cây bàng Ajapàla, khi vừa mới được giác ngộ.

3) Này các Tỷ-kheo, trong khi độc cư Thiền tịnh, tâm niệm, tư tưởng như sau khởi lên nơi Ta: *"Đây là **con đường độc nhất** khiến chúng sanh được thanh tịnh, giúp vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là **Bốn niệm xứ**.*

*Thế nào là bốn? Tỷ-kheo **hãy trú, quán thân trên thân**... Hãy trú, quán **thọ** trên các thọ... Hãy trú, quán **tâm** trên tâm... Hãy trú, quán **pháp** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Đây là **con đường độc nhất** khiến chúng sanh được thanh tịnh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn, tức là **Bốn niệm xứ**.*

4) Này các Tỷ-kheo, *rồi Phạm thiên Sahampati với tâm của mình biết được tâm niệm suy tư của Ta,* ví như một người lực sĩ duỗi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra; cũng vậy, vị ấy biến mất ở Phạm thiên và hiện ra trước mặt Ta.

5) Rồi, này các Tỷ-kheo, Phạm thiên Sahampati đắp thượng y vào một bên vai, chấp tay hướng đến Ta và thưa với Ta: *"Như vậy là phải, bạch Thế Tôn. Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ. Đây là con đường độc nhất khiến chúng sanh được thanh tịnh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là bốn niệm xứ.*

Thế nào là bốn? Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân... trú, quán thọ trên các thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất khiến chúng sanh được thanh tịnh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là bốn niệm xứ".

6) Này các Tỷ-kheo, Phạm thiên Sahampati thuyết như vậy, nói vậy xong, lại nói thêm như sau:

Thấy ***con đường độc nhất,***
Đưa đến đoạn tận sanh,

Bậc đại từ lân mẫn,
Rõ biết chính con đường.
Chính với con đường này,
Trước đã vượt được qua,
Tương lai sẽ vượt qua,
Và hiện vượt bộc lưu.

4 Kinh NIỆM XỨ – 10 Trung I, 131

KINH NIỆM XỨ
(Satipatthana sutta)
– Bài kinh số 10 – *Trung* I, 131

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở xứ Kuru (Câu-lâu), Kammassadhamma (Kiềm-ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

– Này các Tỷ-kheo.

Các Tỷ-kheo vâng đáp Thế Tôn:

– Bạch Thế Tôn.

Thế Tôn thuyết như sau:

– Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế nào là bốn?
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

❖ ***Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

- Tỉnh giác**,** vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.
- Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài";
- Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn".
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;
- "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;
- "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập;

– "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: "Tôi quay dài" hay khi quay ngắn, tuệ tri: "Tôi quay ngắn". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân.* ***"Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". **Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân**

<u>như thế ấy</u>. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới bước lui, **<u>biết rõ việc mình đang làm</u>**; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Sanghati (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ việc mình đang làm. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy*

vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt.** Trong thân này: *"đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niêm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu"*. Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quán sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi". Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt. Trong thân này: "đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu". ==> *Như*

vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới**: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại". ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm.*

Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa** một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo **quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất

là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Này các Tỷ-kheo, lại nữa, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại…

... với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại...

…với các bộ xương không còn dính thịt, dính máu, còn được các đường gân cột lại…

…chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây

là xương đầu. **Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"**. ==> *Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...

…chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm...

…chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy". ==> *Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt*

tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. ***"Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.*

❖ *Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ?*

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

– *Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ";*
– *Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ";*
– *Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".*

- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác* ***lạc thọ không thuộc vật chất****, tuệ tri: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất".*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất".*

- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất";*
- *Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".*

==> Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. **"Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời**. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

- ***Này các Tỷ-kheo, như thế nào là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm?***

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo,

1. Với tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham";
2. Hay với tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham".
3. Hay với tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"

4. Hay với tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân".
5. Hay với tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si";
6. Hay với tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si".
7. Hay với tâm thâu nhiếp, tuệ tri: "Tâm được thâu nhiếp".
8. Hay với tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm bị tán loạn".
9. Hay với tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm được quảng đại";
10. Hay với tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không được quảng đại".
11. Hay với tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn".
12. Hay với tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng".
13. Hay với tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định";
14. Hay với tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định".
15. Hay với tâm giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát";
16. Hay với tâm không giải thoát, tuệ tri: "Tâm không giải thoát".

==> *Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm.* ***"Có tâm***

đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.*

❖ ***Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp?***

☞ **Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm triền cái.**
Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với ***năm triền cái****?*
Này các Tỷ-kheo, ở đây:

– Tỷ-kheo nội tâm có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có ái dục";
– Hay nội tâm không có ái dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ái dục".
– Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với ái dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với ái dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

- Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận";

- Hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận".
- Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";
– Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".
– Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

▪ Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối";
▪ Hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối".
▪ Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
▪ Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

- Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Hay nội tâm có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi";
– Hay nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi".
– Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn?

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư:

– "Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt.
– Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt.
– Đây là tưởng, đây là tưởng tập; đây là tưởng diệt.
– Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt.
– Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, **kiết sử sanh khởi**, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy
- ... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...
- … tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
- …tuệ tri lưỡi... và tuệ tri các vị...
- …tuệ tri thân và tuệ tri các xúc…
- Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay*

sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ.

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

– Tỷ-kheo nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có niệm giác chi";
– Hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có ý niệm giác chi".
– Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,
– Và với niệm giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.
– Hay nội tâm có trạch pháp giác chi... (như trên)...

▪ … hay nội tâm có tinh tấn giác chi... (như trên)...
▪ … hay nội tâm có hỷ giác chi... (như trên)...

- … hay nội tâm có khinh an giác chi... (như trên)...
- … hay nội tâm có định giác chi... (như trên)...

– Hay nội tâm có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi có xả giác chi";
– Hay nội tâm không có xả giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có xả giác chi".
– Và với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,
– Và với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

==> *Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.*

☞ **Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.**

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo như thật tuệ tri: "Đây là Khổ";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt";
- Như thật tuệ tri: "Đây là Con đường đưa đến Khổ diệt".

==> *Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp.* ***"Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời.*** *Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.*

- *Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây:* ***Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.***

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy *trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *trong bảy tháng*, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này *trong sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng*, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

– Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này ***trong bảy ngày***, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

- Trích thêm trong kinh Đại Niệm Xứ - bài kinh số 22, Trường bộ Kinh quyển 2

Này các Tỳ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?

– Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

Này các Tỳ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?

– Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

- Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi

diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư …ở đời xúc tư… ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tàm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

21. Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?

– Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến?

– Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy?

– Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ?

– Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, không chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp?

– Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

– Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm?

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ...

trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

– Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm.

– Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

– Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán

tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

22. Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu

bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

5 Kinh Phạm Thiên – Tương V, 261

Phạm Thiên – *Tương* V,261

1) Một thời Thế Tôn trú ở Uruvelà, trên bờ sông Neranjarà, tại cây bàng ajapàla, sau khi mới giác ngộ.

2) *Trong khi Thế Tôn độc cư Thiền tịnh, **tâm niệm tư tưởng như sau được khởi lên**: "Đây là **con đường độc nhất** đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ đau, chứng đạt chánh lý (nàya), chứng ngộ Niết-bàn. Tức là **Bốn niệm xứ**".* Thế nào là bốn?

3) -- Này Tỷ-kheo, hãy trú, **quán thân** trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán **thọ** trên các thọ... trú, quán **tâm** trên tâm... trú, quán **pháp** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ở đời. Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là bốn niệm xứ.

4) Rồi Phạm thiên Sahampati với tâm của mình biết được tâm ý Thế Tôn, ví như nhà lực sĩ duỗi cánh tay đang co lại, hay co lại cánh tay đang duỗi ra, cũng vậy, vị ấy biến mất ở Phạm thiên giới, hiện ra trước

mặt Thế Tôn. Rồi Phạm thiên Sahampati đắp thượng y vào một bên vai, chấp tay hướng đến Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

5) -- Như vậy là phải, bạch Thế Tôn! Như vậy là phải, bạch Thiện Thệ! Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là **bốn niệm xứ**. Thế nào là bốn? Bạch Thế Tôn, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Tỷ-kheo trú, quán thọ trên các cảm thọ... Tỷ-kheo trú, quán tâm trên tâm... Tỷ-kheo trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Bạch Thế Tôn, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho các chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là bốn niệm xứ.

6) Phạm thiên Sahampati thuyết như vậy. Nói như vậy xong, Phạm thiên Sahampati lại nói thêm:

*Thấy **con đường độc nhất**,*
Đưa đến đoạn tận sanh.
Bậc lân mẫn chúng sanh,
Biết được con đường ấy.
Chính với con đường này,

Trước đã từng vượt qua,
Tương lai sẽ vượt qua,
Nay vượt khỏi bộc lưu.

6 Kinh ĐẠI NIỆM XỨ – 22 Trường II, 185

KINH ĐẠI NIỆM XỨ
(MAHA SATIPATTHANA SUTTANTA)
– Bài kinh số 22 – Trường II, 18

1. Một thời, Thế Tôn ở xứ Kuru, (Câu lâu). Kammàssadhamma (Kiềm ma sắt đàm) là đô thị của xứ Kuru. Rồi Thế Tôn gọi các vị Tỷ kheo:

- "Này các Tỷ kheo." Các Tỷ kheo trả lời Thế Tôn: "Bạch Thế Tôn." Thế Tôn nói như sau:

- Này các Tỷ kheo, đây là **con đường độc nhất**, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế nào là bốn?

- Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;

- Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời;
- Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

2. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ***ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.***

– Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

– Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri; "Tôi thở ra dài";

– Hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn";

– Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;

– "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các tỷ kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: "Tôi quay dài"; hay khi quay ngắn, tuệ tri

rằng: "Tôi quay ngắn."

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

---

3. Lại nữa, này các Tỷ keo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm , tuệ tri: "Tôi nằm". **Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế**

ấy.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

4. Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, **biết rõ việc mình đang làm**. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh

sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây"**, vị ấy an trú chánh niệm như vậy. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

5. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ***quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc,*** bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: ***"Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niệm dịch), mủ, máu, mồi hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, ở khớp xương, nước tiểu."***

Này các Tỷ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quan sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi."

Cũng vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh

tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

6. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo ***quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới***: **"Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."**

Này các Tỷ kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt

chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy này các Tỷ kheo, vị Tỷ kheo quán sát thân nầy về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm, và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

7. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, **như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa** *một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra*. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: ***"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."***

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân hay sống quán thân trên

nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây"**, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

8. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa *bị các loài qua ăn, hay bị các loài diều hâu ăn,* hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thên trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

9. Này các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; *với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cốt lại*;

...*với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại*,

...*với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại*;

...*chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân*, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. **Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy".**

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật

gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

10. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, *chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc*...

...*chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm*...

...*chỉ còn là xương thối trở thành bột*. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

----

11. Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống

quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo:

→ Khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ";

– Khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ";

– Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ".

→ Hay khi cảm giác <u>lạc thọ thuộc vật chất</u>, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất".

– Hay khi cảm giác <u>lạc thọ không thuộc vật chất</u>, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất"

– Hay khi cảm giác <u>khổ thọ thuộc vật chất</u>, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất".

– Hay khi cảm giác <u>khổ thọ không thuộc vật chất</u>, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất ".

– Hay khi cảm giác <u>bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất</u>, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất."

– Hay khi cảm giác <u>bất khổ bất lạc thọ không</u>

thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất ".

Như vậy vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. **"Có thọ đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ.

----

12. Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo:

1. "Với tâm có tham, biết rằng tâm có **tham**";
2. Hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham";
3. Hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có **sân**";
4. Hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không

sân";

5. Hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có **<u>si</u>**";
6. Hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si";
7. Hay "Với tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm được **<u>thâu nhiếp</u>**";
8. Hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn";
9. Hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được **<u>quảng đại</u>**";
10. Hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại";
11. Hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm **<u>hữu hạn</u>**";
12. Hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng";
13. Hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có **<u>định</u>**";
14. Hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định";
15. Hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có **<u>giải thoát</u>**";
16. Hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. **"Có tâm đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm.

----

13. Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

❖ Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Năm triền cái**. *Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo, nội tâm có **tham dục**, tuệ tri: "Nội tâm có tham dục";

– Hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có tham dục".

– Và với tham dục <u>chưa sanh nay sanh khởi</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với tham dục <u>đã sanh nay được đoạn diệt</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với tham dục <u>đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm <u>có</u> **sân hận**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có sân hận";

– Hay nội tâm <u>không có</u> sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có sân hận."

– Và với sân hận <u>chưa sanh nay sanh khởi</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với sân hận <u>đã sanh, nay được đoạn diệt</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với sân hận <u>đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa</u>, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **hôn trầm thụy miên**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";

– Hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".

– Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **trạo hối**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có trạo hối";

– Hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có trạo hối".

– Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ Hay nội tâm có **nghi**, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có nghi";

– Hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có nghi."

– Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

– Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy,

- Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với năm triền cái.

14. Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Năm Thủ uẩn**. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?*

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư:

- "Đây là **sắc**, đây là **sắc sanh**, đây là **sắc diệt**.
- Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.
- Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.

- Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.
- Đây là **thức**, đây là **thức sanh**, đây là **thức diệt**".

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn.

----

15. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với **Sáu Nội Ngoại xứ.** *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo **tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc**, **do**

duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

- Và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
- Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ ... và tuệ tri tai, và tuệ tri các tiếng...

- ...và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...
- ... và tuệ tri lưỡi, và tuệ tri các vị...
- ... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...

→ Tỷ kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp; do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;
– Và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp; hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp, đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

----

16. Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?*

Này các Tỷ kheo, ở đây:

→ Tỷ kheo ***nội tâm có*** **Niệm Giác chi**, **tuệ tri rằng:** "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi",

– Hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi";

– Và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,

– Và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

→ ... Hay nội tâm có **Trạch pháp Giác chi**..

→ ... hay nội tâm có **Tinh tấn Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Hỷ Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Khinh an Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Định Giác chi**...

→ ... hay nội tâm có **Xả Giác chi**; ***tuệ tri rằng***: "Nội tâm tôi có Xả Giác chi";

– Hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi."

– Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

– Và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp..Hay sống quán

tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây";** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

----

17. Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật?*

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo như thật tuệ tri: "Đây là khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

18. ***Và này các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế?***

– Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi. khổ, ưu, não là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

Này các Tỷ kheo thế nào là ***sanh****?*

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **già**?*

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các Tỷ kheo, như vậy là già.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **chết?***

– Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

*Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là **sầu**?*

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là sầu.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **bi?***

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm,

sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **khổ**?*

– Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **ưu?***

– Này các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **não?***

– Này các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

*Này các Tỷ kheo, thế nào là **cầu bất đắc khổ**?*

– Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ kheo, chúng sanh

bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối.. chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

*Này các Tỷ kheo, như thế nào là **Tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ**?*

– Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

----

19. *Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế?*

– Sự tham ái đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như dục ái, hữu ái, vô hữu ái.

→ *Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?*

– Ở đời, **các sắc** gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi sanh khởi thời sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

→ *Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?*

– Ở đời **con mắt** là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự

tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Ở đời **cái tai**... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **các sắc**... ở đời các tiếng... ở đời **các hương**... ở đời các vị... ở đời các cảm xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn thức**... ở đời **nhĩ thức**... ở đời tỷ thức... ở đời thiệt thức... ở đời thân thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn xúc**... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **nhãn xúc sở sanh thọ**... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở thanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ... ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy,

khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tưởng**... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tư**... ở đời thanh tư... ở đời hương tư... ở đời vị tư... ở đời xúc tư... ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ai. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc ái**... ở đời thanh ái... ở đời hương ái... ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tầm** ... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

– Ở đời **sắc tứ**... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

--

20. ***Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế?***

– Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

→ *Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?*

– Ở đời các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

→ *Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?*

– Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ tai... ở đời mũi... ở đời lưỡi... ở đời thân... ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời các sắc... ở đời các tiếng... ở đời các mùi hương... ở đời các vị.. ở đời các xúc... ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn thức... ở đời nhĩ thức... ở đời tỷ

thức... ở đời thiệt thức... ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc... ở đời nhĩ xúc... ở đời tỷ xúc... ở đời thiệt xúc... ở đời thân xúc... ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... ở đời thân xúc sở sanh thọ.. ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tưởng... ở đời thanh tưởng... ở đời hương tưởng... ở đời vị tưởng... ở đời xúc tưởng... ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tư... ở đời thanh tư... ở đời hương tư...ở đời vị tư …ở đời xúc tư… ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc ái... ở đời thanh ái... ở đời hương ái...

ở đời vị ái... ở đời xúc ái... ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tầm... ở đời thanh tầm... ở đời hương tầm... ở đời vị tầm... ở đời xúc tầm... ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

– Ở đời sắc tứ... ở đời thanh tứ... ở đời hương tứ... ở đời vị tứ... ở đời xúc tứ... ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

----

21. ***Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế?***

– Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tin tấn, Chánh niệm, Chánh định.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là* ***Chánh tri kiến****?*

– Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ

diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh tư duy**?*

– Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.

➡ *Này các Tỷ kheo thế nào là **Chánh ngữ**?*

– Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh nghiệp**?*

– Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh mạng**?*

– Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

➡ *Này các Tỷ kheo, và thế nào là **Chánh tinh tấn?***

– Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn,

quyết tâm, trì chí.

- Đối cới các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.
- Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.
- Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nổ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh niệm**?*

- Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; trên các cảm thọ... trên các tâm... quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

➡ *Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh định**?*

- Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm,

với tứ.

- Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tỉnh nhất tâm.
- Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.
- Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

----

22. Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.